

Утверждаю

30.01.2026 г



Примерное менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Блюдо	№ технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	7.н119с	199,76610	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	130,23073	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с молоком	7.118	99,19146	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:		429,18829	0,01087	0,01624	0,05496	0,441
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	7.031	90,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:		90,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед						
Салат из капусты со сладкой кукурузой	7.425/1	63,02268	0,00118	0,00312	0,00805	0,06
Макаронные изделия отварные 150г	8.43/3	214,37415	0,00533	0,00469	0,03824	0,15
Свекольник со сметаной 200гр	7.5/2	94,19098	0,00136	0,00452	0,01080	0,2
Печень по-строгановски 80 гр.	7.9/8/2	185,98366	0,01064	0,01238	0,00219	0,08
Компот из чернослива и изюма	7.072	80,16878	0,00019	0,00000	0,01898	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	55,62439	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	47,32683	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:		740,69146	0,02220	0,02525	0,10082	0,74
Полдник						
Запеканка из творога с яблоками 80г	7.16/5/3	241,03439	0,00889	0,01586	0,01477	0,08
Сгущенное молоко 10 гр	7.262	34,65366	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Напиток из вишни	7.15/13	63,56341	0,00008	0,00002	0,01603	0,2
Итого:		339,25146	0,00973	0,01678	0,03671	0,29
Всего:		1525,23507	43,29341	58,36707	202,59341	1,571



Примерное менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Блюдо	№ технической карты	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	7.н123с2	177,09429	0,00462	0,00715	0,02188	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	119,01229	0,00234	0,00585	0,01604	0,041
Какао с молоком	7.285	95,83486	0,00227	0,00232	0,01451	0,2
Итого:		391,94143	0,00923	0,01532	0,05243	0,441
Завтрак второй						
Фрукт		91,77171	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:		91,77171	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	4.20/1	59,76857	0,00069	0,00371	0,00528	0,05
Суп из овощей со сметаной 0,180	7.14/2/2	104,24200	0,00142	0,00489	0,00874	0,18
Рыба, запеченная в молочном соусе 70 гр.	7.6/7/2	186,62771	0,01135	0,00458	0,00381	0,07
Картофельное пюре 130г	7.3/3/2	138,71543	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Компот из чернослива	7.028	70,15629	0,00019	0,00000	0,01645	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	26,89143	0,00092	0,00017	0,00585	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	48,84000	0,00156	0,00019	0,01031	0,02
Соль	7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		635,24057	0,01879	0,01757	0,07020	0,685
Полдник						
Суп молочный с лапшой 0,15	7.21/2/3	103,50700	0,00173	0,00207	0,00819	0,15
Чай с сахаром.	7.354	50,67771	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Печенье 25 гр	7.298	117,77143	0,00260	0,00130	0,01920	0,025
Итого:		271,95550	0,00433	0,00337	0,03920	0,375
Всего:		1390,91000	40,36600	46,33257	195,08657	1,601



Примерное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Блюдо	№ технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200г	7.19/4	217,85143	0,00550	0,00637	0,02863	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	130,76229	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток на молоке	7.084	116,23057	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:		464,84429	0,01102	0,01519	0,06420	0,441
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	7.031	90,31429	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:		90,31429	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	7.32/1/1	80,50629	0,00133	0,00496	0,00483	0,05
Суп-пюре гороховый 180 гр	7.29/2/2	142,10429	0,00749	0,00199	0,02106	0,18
Тефтели из мяса говядины 80гр.	7.20/8	206,02086	0,01134	0,01163	0,00808	0,08
Капуста тушеная 130 гр	7.112	92,74714	0,00282	0,00408	0,01156	0,13
Компот из кураги и изюма	7.138	80,08457	0,00033	0,00000	0,01900	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	55,85143	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		657,31457	0,02528	0,02302	0,07707	0,675
Полдник						
Омлет с картофелем (запеченный) - 80 гр.	7.4/6	105,51743	0,00513	0,00465	0,00786	0,08
Компот из ягод замороженных 180 г	7.493/1/1	79,62000	0,00028	0,00005	0,01834	0,18
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	47,52000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:		272,65743	0,00693	0,00488	0,03622	0,28
Всего:		1366,45714	43,74000	45,19086	197,58371	1,496



Примерное менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Блюдо	№ технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	7.н043	182,19933	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	131,36767	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с молоком 180гр	7.118	90,11700	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Итого:		403,68400	0,00976	0,01535	0,05194	0,421
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	7.031	90,53333	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:		90,53333	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом 50г	7.130/8	24,30767	0,00043	0,00172	0,00209	0,05
Суп картофельный с рыбой	4.19/2	222,54033	0,01633	0,00836	0,01475	0,2
Биточки (котлеты) из мяса кури	7.5/9/4	130,42033	0,01440	0,00499	0,00328	0,08
Рис припущенный с овощами	7.179	171,83133	0,00295	0,00605	0,02334	0,13
Компот из сухофруктов.	7.115/1	77,04533	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	56,11000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	47,74000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль		0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		729,99500	0,03810	0,02170	0,08310	0,715
Полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр	7.43-2/3/3	257,93333	0,00466	0,00406	0,02175	0,1
Чай с лимоном 180 гр	7.11/10/1	36,74300	0,00004	0,00000	0,00837	0,18
Итого:		294,67633	0,00470	0,00406	0,03012	0,28
Всего:		1434,84473	53,05667	45,20433	195,26100	1,516



Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Блюдо	№ технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр	7.15/4	179,91000	0,00465	0,00583	0,02180	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	121,52250	0,00243	0,00588	0,01663	0,041
Какао с молоком	7.285	113,95333	0,00312	0,00324	0,01590	0,2
Итого:		415,38583	0,01019	0,01496	0,05432	0,441
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	7.031	90,66667	0,00057	0,00011	0,01150	0,1
Итого:		90,66667	0,00057	0,00011	0,01150	0,1
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. Маслом 50г	4.27/1	63,01778	0,00097	0,00347	0,00670	0,05
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,180	7.31/2/2	92,43167	0,00164	0,00412	0,01055	0,18
Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	7.177	190,53000	0,01252	0,01160	0,00338	0,08
Пюре из гороха со сливочным маслом	7.362	191,57778	0,00966	0,00451	0,02429	0,13
Напиток из щиповника	7.063	68,72028	0,00032	0,00000	0,01613	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	49,77500	0,00176	0,00032	0,01115	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	55,18333	0,00177	0,00021	0,01169	0,02
Соль	7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		691,23583	0,02864	0,02383	0,08097	0,705
Полдник						
Чай с сахаром	7.354	59,43861	0,00007	0,00007	0,01423	0,2
Булочка	7.12412	294,50000	0,00611	0,00962	0,04459	0,09
Итого:		353,93861	0,00618	0,00969	0,05882	0,29
Всего:		1476,72428	45,58556	48,58500	205,61694	1,536



Примерное менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Блюдо	№ технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	7.н027	204,13367	0,00590	0,00828	0,02393	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	131,36767	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток на молоке	7.084	116,78233	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:		452,28367	0,01143	0,01710	0,05950	0,441
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	7.031	90,53333	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:		90,53333	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед						
Салат из белокачанной капусты с огурцом	7.292	81,36633	0,00118	0,00313	0,00976	0,05
Борщ со сметаной 180гр	7.2/2/2	92,73767	0,00156	0,00409	0,01093	0,18
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 70 гр	7.н104/1	164,67833	0,01013	0,00955	0,00459	0,07
Макаронные изделия отварные с овощами 130г	7.151/1	192,70700	0,00455	0,00352	0,03152	0,13
Компот из изюма 180г	7.078/1	70,22500	0,00015	0,00000	0,01654	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	56,11000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	47,74000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль		0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		705,56433	0,02108	0,02084	0,09590	0,665
Полдник						
Сгущенное молоко 10 гр	7.262	34,98667	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Запеканка творожная 80 гр	7.н039-6	223,06833	0,01033	0,01352	0,00748	0,08
Компот из ягод замороженных 180 г	7.493/1/1	79,62000	0,00028	0,00005	0,01834	0,18
Итого:		337,67500	0,01137	0,01447	0,03174	0,27
Всего:		1501,89493	44,38667	52,51167	197,23433	1,476

Утверждаю

30.01.2026

Примерное меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ д/с 170 5 дней 10,5 часов
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Блюдо	№ Технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным 200г	8.5/4	202,17100	0,00522	0,00544	0,02843	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	130,30825	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с молоком	7.118	99,24875	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:		431,72800	0,01071	0,01440	0,06070	0,441
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	7.031	90,15000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:		90,15000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед						
Тефтели рыбные с рисом в соусе 80/50 гр.*1	4.12/7	173,64275	0,01639	0,00687	0,00695	0,08
Салат из квашеной капусты с луком 50 гр	7.425/4/1	54,07900	0,00107	0,00305	0,00644	0,05
Щи из свежей капусты со сметаной 180гр	7.6/2/2	57,09200	0,00135	0,00249	0,00679	0,18
Картофель отварной 130 гр	7.63с-1/1	137,58000	0,00249	0,00329	0,02166	0,13
Компот из кураги	7.110	78,37150	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	55,65750	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		656,42275	0,02376	0,01606	0,07310	0,675
Полдник						
Омлет запеченный или паровой - 80 гр.	7.2/6	156,64650	0,00779	0,01105	0,00139	0,08
Напиток из вишни	7.15/13	61,34625	0,00010	0,00000	0,01567	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	47,35500	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:		275,34775	0,00941	0,01123	0,02708	0,3
Всего:		1371,15640	44,38800	45,78250	195,98075	1,516

Утверждаю

30.01.2026

Примерное менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Блюдо	№ Технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200гр	7.7/4	184,85425	0,00441	0,00629	0,02320	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	132,36450	0,00279	0,00603	0,01917	0,041
Какао с молоком	7.285	111,00825	0,00299	0,00311	0,01569	0,2
Итого:		428,22700	0,01020	0,01543	0,05806	0,441
Завтрак второй						
Фрукт	7.090-1	90,70000	0,00065	0,00014	0,00739	0,1
Итого:		90,70000	0,00065	0,00014	0,00739	0,1
Обед						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	7.29/1	86,54775	0,00089	0,00538	0,00686	0,06
Суп гороховый со сметаной 180 гр	7.н086-8	119,60775	0,00450	0,00271	0,01737	0,18
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	7.256	122,65425	0,01149	0,01005	0,00445	0,08
Греча с овощами 130г	7.368-4	153,82525	0,00377	0,00491	0,02361	0,13
Компот из сухофруктов 180гр	7.115/3	68,76575	0,00044	0,00002	0,01536	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	44,79750	0,00158	0,00029	0,01003	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	48,51000	0,00156	0,00018	0,01027	0,02
Соль	7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		644,70825	0,02423	0,02354	0,08796	0,685
Полдник						
Чай с лимоном.	7.087	52,21775	0,00004	0,00000	0,01203	0,2
Манник (68 гр)	7.103/4	319,83150	0,00758	0,00939	0,04391	0,068
Итого:		372,04925	0,00762	0,00940	0,05594	0,268
Всего:		1489,55348	42,69725	48,50850	209,36200	1,494



Примерное менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Блюдо	№ технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	7.н091/1	189,10200	0,00430	0,00589	0,02489	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	130,30825	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток на молоке	7.084	105,16325	0,00241	0,00250	0,01594	0,2
Итого:		424,57350	0,00943	0,01439	0,05953	0,441
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	7.031	90,15000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:		90,15000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед						
Сельдь с картофелем и сливочным маслом 50гр.	7.36/1/1	85,13075	0,00328	0,00484	0,00697	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	7.20/2/2	82,07625	0,00158	0,00276	0,01095	0,18
Рагу из овощей 130г	7.18/3/2	97,48925	0,00204	0,00328	0,01413	0,13
Мясо кур отварное (порци., без кости) 80 гр	7.1/9/1	242,01475	0,01635	0,01545	0,00084	0,08
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	7.7/10/1	73,53525	0,00036	0,00000	0,01742	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	55,65750	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		635,90375	0,02560	0,02669	0,06285	0,655
Полдник						
Омлет с сыром	7.167	154,45325	0,00875	0,01039	0,00158	0,08
Компот из ягод замороженных 180 г	7.493/1/1	79,62000	0,00028	0,00005	0,01834	0,18
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	47,35500	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:		281,42825	0,01055	0,01062	0,02994	0,28
Всего:		1356,02088	46,08950	51,79525	196,42250	1,476

Утверждаю
30.01.2026 г

Примерное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-6 лет МАДОУ ДОУ 170 5 д 10,5 ч

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Блюдо	№ технологической карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 200г	7.17/4	212,33811	0,00505	0,00629	0,02883	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	97,22135	0,00163	0,00557	0,01114	0,041
Чай с молоком	7.118	97,33432	0,00266	0,00285	0,01341	0,2
Итого:		406,89378	0,00935	0,01472	0,05339	0,441
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	7.031	90,45946	0,00057	0,00011	0,01146	0,1
Итого:		90,45946	0,00057	0,00011	0,01146	0,1
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	7.057	39,81784	0,00065	0,00205	0,00565	0,05
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	7.165	109,81324	0,00194	0,00408	0,01401	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 200 гр	7.36/8/1	345,48919	0,01527	0,01449	0,02981	0,2
Компот из сухофруктов 180г	7.115/2	61,87622	0,00025	0,00000	0,01468	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	33,75405	0,00118	0,00021	0,00746	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	7.050	53,69189	0,00173	0,00020	0,01137	0,02
Соль	7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:		644,44243	0,02101	0,02104	0,08297	0,685
Полдник						
Чай с сахаром.	7.354	50,60162	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Яйцо отварное	7.1/6/8	132,25405	0,00091	0,00897	0,01230	0,04
Хлеб пшеничный с сыром	4.3/13	235,18919	0,00520	0,00260	0,03840	0,026
Итого:		418,04486	0,00611	0,01157	0,06251	0,266
Всего:		1485,24300	47,03811	47,43973	210,33595	1,496

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340083

Владелец Кудрина Надежда Михайловна

Действителен с 17.11.2025 по 17.11.2026